

全球性 H1N1 流感（豬流感）與年長者 注意事項

何謂全球性 H1N1 流感（之前被稱之為豬流感）？

全球性 H1N1 流感是一種呼吸道傳染病，係由某種在全世界許多地方爆發大流行的新型流感病毒株所引發的。這種疾病已經造成許多住院病例，在美國的某些地區更造成了一些人死亡。

全球性 H1N1 流感就是季節性流感嗎？

不。每年都會有不同的流感病毒株在我們的社區擴散，並引發季節性流感。全球性 H1N1 流感是由某種新型的病毒株所引發的，這種病毒最早出現在美國的時間是 2009 年春天。全球性 H1N1 及季節性流感都可能造成嚴重後果。

全球性 H1N1 流感是如何擴散的？

流感病毒直接由人傳染給人最常利用的途徑是經由病人咳嗽或打噴涕時所產生的飛沫。但您也可能在接觸過被流感病毒污染的桌子、水龍頭或是門把之類物品的表面後再經由觸摸自己的眼睛、鼻子、或是嘴巴而感染到全球性 H1N1 流感。

全球性 H1N1 流感的症狀為何？

全球性 H1N1 流感的許多症狀跟季節性流感一樣。其中包括發燒、乾咳、喉嚨痛、鼻塞、身體疼痛、頭痛、及疲倦。全球性 H1N1 流感也會造成腹瀉及嘔吐，並可能對某些人導致嚴重的併發症，其中包括患有哮喘、肺病、心臟病、糖尿病或免疫系統衰弱之類的慢性病。

全球性 H1N1 流感有多嚴重？

大部分人能夠在不用接受治療的情況下從全球性 H1N1 流感中康復。但就像季節性流感一樣，全球性 H1N1 流感可能會導致嚴重的健康問題。懷孕婦女、25 歲以下的成人、年幼的兒童、以及患有哮喘、肺病、心臟病、糖尿病、及腎臟病之類的潛在疾病的人，都比較容易感染、傳播這種流感，也比較會產生流感併發症。

年長者若染患全球性 H1N1 流感時會比較嚴重嗎？

不同於季節性流感，65 歲以上成人染患全球性 H1N1 流感的病例到目前為止少之又少。原因可能在於年長者過去就曾經接觸過類似 H1N1 的病毒，因此已經具備免疫力（確認病毒並加以擊退的能力）。年長者也因此比較不容易染患全球性 H1N1 流感。不過，假如年長者不幸染上全球性 H1N1 流感，他們就會和染患季節性流感時一樣，有極高的風險會產生併發症。這也是為甚麼 65 歲及以上的年長者如果出現類流感症狀時必須迅速和他們的醫護人員聯絡的原因了。所有的年長者都應該採取一些預防流感的步驟，譬如，經常清洗雙手以及避免和可能染患流感的人接觸。此外，等到秋天之後全球性 H1N1 疫苗的供應比較充裕時，所有的年長者都可以獲得疫苗注射。

如何治療全球性 H1N1 流感？

65 歲及以上的年長者以及任何患有心臟病或肺病、哮喘、糖尿病、或免疫系統衰弱的人，如果出現類流感症狀，都應該即刻跟他們的醫護人員聯絡。他們的醫護人員可以開立抗病毒的藥方。抗病毒的藥方能夠減輕病情，讓症狀持續的時間縮短，並且預防更嚴重的流感併發症。

就像季節性流感一樣，您最好也必須攝取大量的水份及停止上班及上學，在家多休息。您可以服用乙醯氨基酚（acetaminophen）（泰諾（Tylenol®））、阿斯匹靈（aspirin）*（乙醯柳酸（acetylsalicylic acid））、布洛芬（ibuprofen）（美林（Motrin®））、阿得維爾（Advil®））、或三氟乙酯（naproxen）（阿利維（Aleve®））來減輕發燒及身體疼痛的症狀。*15 歲及更年幼的孩子如果染患流感，則不應服用阿斯匹靈。

>詳情

目前市面上有預防全球性 H1N1 流感及季節性流感的疫苗嗎？

今年有兩種不同的流感疫苗。一種能預防全球性 H1N1 流感，另一種能預防季節性流感。

年長者應該要接受全球性 H1N1 流感疫苗的注射嗎？

目前尚未提供全球性 H1N1 疫苗給年長者，因為他們比較不容易感染這種特殊的流感。不過，如果是以下的情形，就可接受施打：

- 65歲以下，並且患有慢性病。
- 和 6 個月以下的嬰兒同住或提供照護。
- 緊急醫療人員及醫護人員。

等到秋天之後疫苗的供應更充裕時，年長者就可獲得施打。

季節性流感疫苗的情形又是如何？年長者應該接受這種疫苗注射嗎？

季節性流感疫苗不能保護您免於全球性 H1N1 流感的侵害，但卻能有效預防季節性流感所導致的併發症。我們建議所有 50 歲及以上的成人及患有某些慢性病的成人都應該接受季節性流感的注射，因為他們比較容易因為感染流感而產生嚴重的併發症。請今天就請教您的醫師，並接受季節性流感疫苗的注射。如欲找到一間免費或低廉的流感疫苗診所的資料，請造訪 www.publichealth.lacounty.gov/ip，或撥打 2-1-1。

我還能做甚麼來保護我的家人免於流感的侵害？

只要遵循一些簡單的日常生活小常識，就能有助於保護您和您的家人免於流感的侵害。

- 當您咳嗽或打噴嚏時，請用紙巾掩住口鼻。
- 經常以肥皂及水清洗雙手，以及/或使用洗手液。
- 避免觸摸自己的雙眼、鼻子、或嘴部，因為這種行為容易散佈細菌。
- 避免和生病的人親密接觸。假如您生病的話，請在退燒後留在家裡至少24小時。
- 請向您的醫師詢問是否能提供肺炎疫苗，以便能預防肺炎鏈球菌感染症這種嚴重的流感併發症。

接受過疫苗注射的家人比較不容易感染流感，也因此較不可能將流感傳染給您。

如果您的家人屬於以下類型，請鼓勵其接受全球性H1N1流感注射：

懷孕婦女；和6個月以下的嬰兒同住或提供照護；醫護人員或緊急醫療人員；年齡在6個月及24歲之間；或65歲以下患有慢性病者。

詳情請洽

疾病控制與預防中心 (CDC)
(800) CDC-INFO 或 (800) 232-4636
www.cdc.gov/h1n1flu/

加州公共衛生廳
(888) 865-0564
www.cdph.ca.gov

洛杉磯郡公共衛生局

www.publichealth.lacounty.gov/H1N1

醫療照護服務：請撥打：2-1-1

DPH 最新訊息郵件名單伺服器 (DPH Update Listserv)：

發送郵件至：Listserv@listserv.ph.lacounty.gov，並在主旨及內文中包括：「subscribe DPHUPDATE 名字 姓氏」

2009 年 11 月 4 日

